



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

**„Ein bisschen Liebe von Mensch zu Mensch ist besser
als alle Liebe zur Menschheit“**

(Richard Fedor Leopold DEHMEL, * 18. November 1863 in Hermsdorf bei Wendisch Buchholz, Provinz Brandenburg, heute Ortsteil der Gemeinde Münchehofe, † 8. Februar 1920 in Blankenese, war ein deutscher Dichter und Schriftsteller)



Die Dinge sind nicht das was sie sind,
sie sind das was man aus ihnen macht!

Liebe Leserinnen und
Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 88 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2019



GESUND

„WAS IST EIGENTLICH DIE SEELE?“

(von Karin PODOLAK)

Kinder und Jugendliche erklären psychische Erkrankungen. Tenor: Betroffene brauchen Freunde!

➤ **Woran** erkennt man ein seelisches Leiden? Was brauchen Kinder für ihre psychische Gesundheit? Und was ist eigentlich die Seele?

Klinische und Gesundheitspsychologin Mag. Caroline Culen von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit hat mit Mädchen und Burschen (Namen geändert) Interviews zum Thema geführt.

Die Antworten sind zum Teil nicht nur erstaunlich reif, sie zeigen auch, dass es hoch an der Zeit ist, der Kraft der Psyche mehr Bedeutung beizumessen. Anbei eine kleine Zusammenfassung - zwar nicht repräsentativ in der Zahl der befragten Teilnehmer, wie die Expertin betont, aber zum Nachdenken.

(Lesen Sie weiter auf Seite2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

INHALT DIESER AUSGABE

„Was ist eigentlich die SEELE?“

(Seite 1/2/3)

Gedicht „FEBRUAR“

(Seite 2)

„Das ist doch nicht mein Körper“

(Seite 3)

„Wer weiß was ZWANG ist?“

(Seite 4)

„Sudoku“ „Kreuzwortselt“ „Quiz“

(Seite 5)

Rezept „Schweizer Apfelkuchen mit Sahnecreme-Guss“

„Spruch des Monats“ „Beiträge“

(Seite 6)

„Buchtipps“ „Gedicht Weisheit“ „Mit Vollwertkost weniger Depressionen“

(Seite 7)

„Ich bin nichts wert . . .“ „Kurz Witz“

(Seite 8)

„Gedicht Andrea Groß“ „Gedicht Karl Lessiak“ „Depression-krank oder nur schwach“

(Seite 9)

„Hilfe ich trinke zu viel!“ „Nächste Ausgabe“

(Seite 10)

Auflösungen „Sudoku“ „Rätsel“ Quiz“ „Sponsoren“ „Impressum“

(Seite 11)

Februar

Der Februar kann noch frostig sein und manchen Schnee uns bringen, doch stellt sich schon die Freude ein auf frohes Vogelsingen.

Leises Läuten sagt uns auch Schneeglöckchen sind erwacht. Sie haben schon mit ihrer Kraft den Winter klein gemacht.

Auch Karnevals- und Faschingszeit helfen den Winter verjagen. Bald beginnt die Frühlingszeit, vielleicht schon in ein paar Tagen.

(Annegret KRONENBERG)

(Was ist eigentlich die SEELE? - Fortsetzung von Seite 1)

Was würden Sie antworten, wenn Sie die Seele beschreiben müssten?

„**Die** Seele ist wie ein Geist, hat mit dem Herzen zu tun, speichert alles, wie eine Landschaft, wie eine Sonne.“

„**Persönlichkeit**“

„**Macht** jeden Menschen einzigartig.“

„**Das** Denken und wie man sich fühlt. Hirn und Herz sind Nachbarn, sie tauschen sich aus“ (Kinder und Jugendliche zwischen neun und 18 Jahren).

Mit seelischen Leiden haben sich die meisten noch nicht auseinandergesetzt. Die Teenager schauen aber genauer hin. Ein Mädchen berichtet von einem Suizidfall im Freundeskreis, zwei Burschen glauben sehr wohl, dass es Betroffene in ihrer Umgebung gibt. Willi (15): „Einer in der Klasse, dem immer alles in die Schuhe geschoben wird - er zeigt körperliche Reaktionen.“

Paulina, 10, auf die Frage, was es heißt, psychisch krank zu sein: „Statt Fieber oder so tut es im Herzen weh. Wenn etwas in der Familie ist, will man nicht allen etwas sagen.“ Und woran erkennt man das? „Zurückgezogen sein.“

Harry, 9 Jahre alt, meint, Betroffene haben „trotz Lachen ein schlechtes Gefühl“. Sie sind anders als sonst, traurig, und wollen alleine sein. Kingsley (11) weiß schon, dass man das aber „nicht immer sieht“.

Welche Auslöser bringen einen Menschen in eine solche Situation?

„**Wenn** immer die gleiche Person für etwas verantwortlich gemacht wird“ (Willi). „Misshandlung, zu Hause geschlagen werden“ (Nicole). „Mit sich selbst nicht zufrieden sein“ (Ilse). Oder „Durch einen Unfall“ (Harry).

Wie lassen sich seelische Krankheiten heilen?

„Freunde helfen“, ist sich Günter (9) sicher. Die 13-jährige Nicole glaubt, dass Therapien, nach Lösungen suchen und reden gut tun. Ilse (17): „Psychiater oder Psychologen, Medikamente. Versuchen, für jemanden da zu sein.“ Konrad (18): „Auf jemanden zugehen, Wertschätzung geben.“

Was brauchen Kinder für ihre seelische Gesundheit?

Einigkeit herrscht darüber, wie wichtig Familie und Freunde sind. „Nette Umgebung“ (Harry), „Leute, auf sie man sich verlassen kann, eine freundliche Klasse und Rücksicht“ (Paulina) werden besonders oft genannt. Und Ella (12) ergänzt: „Jemanden, der Mut macht!“

Die Kids haben das Thema also punktgenau erfasst. Ohne die Begriffe dafür zu kennen, verstehen sie, wann es um Mobbing, traumatische Erfahrungen oder familiäre Belastungen geht.

Wir Erwachsene können und dürfen da nicht wegschauen. Und schon gar nicht behaupten, psychische Erkrankungen sind selten. Zwar ist nicht jeder im Stande, konkrete Hilfestellung anzubieten, man kann aber Probleme ansprechen, zu einer Therapie ermuntern oder begleiten.

In Österreich erkranken 27 Prozent der Bevölkerung, also jeder vierte, mindestens einmal im Leben, rund 900.000 nehmen Psychopharmaka. Bei den Kindern und Jugendlichen benötigen etwa 170.000 Behandlungen. Für den Großteil gibt es keine Therapieplätze . . .

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND
„DAS IST DOCH
NICHT MEIN KÖRPER!“

(von Karin PODOLAK)

Esstörungen sind weder eine „neue Mode“ noch Spinnerei von Teenagern, sondern schwere Erkrankungen. Nun werden auch ambulante Therapien angeboten.

➤ **Spindeldürr**, Hormonstörungen, kaputte Zähne, Hautprobleme, geschwächtes Immunsystem - und immer noch halten sich Magersüchtige für zu dick. Was der Spiegel zeigt, nämlich eine ausgemergelte, verzweifelte Gestalt, wird ausgeblendet, das Selbstbild ist komplett gestört. Mit dem Wunsch nach einer schlanken Figur - auch, wenn diese aufgrund der gängigen Schönheitsideale oft der Auslöser für die Krankheitsgeschichte ist - hat der Zustand nichts mehr zu tun. Kontrollzwang, Ängste, Unsicherheit und Realitätsverweigerung prägen den Alltag.

Von Essstörungen, die bis zu ren Fällen müssen sie im Spital lebensgefährlichem Unterge- behandelt werden.

wicht führen können, sind mitt- **Obfrau** der Wiener Gebiets-
lerweile allein in Wien etwa kranken-
150.000 Personen, auch immer Reischl: „Um Betroffenen best-
mehr (junge) Männer, betrof- möglich helfen zu können, bie-
fen, die Dunkelziffer liegt weit tet die WGKK seit 2006 nicht
höher. Bereits 19 Prozent der nur stationäre, sondern auch
Bevölkerung gelten als unter- ambulante Unterstützung an.
gewichtig, wenn auch viele da- Die ambulante Versorgung
von (noch) nicht krankhaft. wird zum Teil von „sowhat“

Mittlerweile wird Adipositas www.sowhat.at umgesetzt. Die
(Fettleibigkeit, Fettsucht), nicht Einrichtung gehört zur Vin-
medizinisch aber thematisch, zenzgruppe - zusammen ha-
den Essstörungen zugerechnet, ben wir nun das Angebot ver-
weil hier ebenfalls die Psyche bessert. Statt bisher zwei wer-
Einfluss nimmt. Belastende Le- den nun drei Jahre Behandlung
bensumstände, Zwänge, trau- voll bezahlt. Wer Hilfe benötigt,
matische Erlebnisse, fehlendes kann „sowhat“ unkompliziert
Selbstbewusstsein uvm. Sind kontaktieren: „Ein Anruf, auch
oft mit Frustessen verbunden. anonym, genügt. Dann wird ein
Bei den 15-Jährigen ist bereits Termin vereinbart und, wenn
jeder sechste übergewichtig. man das möchte, ein individu-

Es ist schwer, Betroffenen klar eller Therapieplan erstellt. Den
zu machen, dass sie Hilfe benö- Patientinnen und Patienten
tigen. Einfacher, niederschwelli- entstehen keine Kosten.“ Per-
ger Zugang zu Gesprächs- und sonen ab 10 Jahren können die
Therapiemöglichkeiten bieten Möglichkeit in Anspruch neh-
daher die besten Chancen, Er- men.

krankte zu erreichen. In schwe-
Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„WER WEISS WAS „ZWANG“ IST?

➤ **In** einem Wörterbuch fand ich die Erklärung: „Beeinflussung von Handlungen durch äußere Gewalt oder Androhung von Gewalt.“

Wer Zwang ausübt setzt andere unter Druck, terrorisiert sie, nötigt sie, bestimmte Dinge zu tun und macht den anderen durch Gewalt von sich abhängig.

Ja, ich kenne jemanden, der das mit mir tut. Und nein, es ist kein böser Mensch, es ist ein Monster. Ein unsichtbares Monster, ein Monster für mich allein. Dieses Monster bedroht mich. Wenn ich mich seinen „Anweisungen“ nicht füge, geht es mir schlecht. Mir wird schwindelig, ich bekomme Magenschmerzen, Atemnot, herzrasen. Die körperlichen Beschwerden gehen einher mit nervlichen und seelischen Anspannungen, die so schlimm sind, dass man bereit ist alles zu tun, damit diese Anspannungen aufhören und die Beschwerden nachlassen.

Dieses Monster terrorisiert mich, nötigt mich, nach seiner Pfeife zu tanzen. Tue ich das nicht, dann spüre ich seine Macht und mir geht es sehr schlecht. Wenn ich es dann nicht mehr aushalten kann und nachgebe, wird es stärker und stärker und verlangt mehr und mehr. Ein Teufelskreis! Irgendwann bestimmt dieses „Es“ einfach alles. Was ich tun und lassen muss, was ich noch einmal und noch einmal machen muss, was ich ordnen muss, was ich wie oft ich etwas kontrollieren muss, ja sogar was ich denken muss.

Als ich an diesem Punkt in meinem Leben angekommen war, war ich in einem so verzweifelten Zustand, dass ich keinen Sinn in meinem Leben gesehen habe. Warum kann mich nicht ein Blitz treffen und alles ist vorbei? . . .

Aber da traf ich auf einen Zeitungsartikel, der von einer Frau berichtete, der es ebenso ging. „Du bist nicht allein mit deinem Problem!“ Das war der Schlüssel! Ich begann Kontakt zu anderen zu suchen und gleichzeitig habe ich eine Psychotherapie begonnen. In der Therapie lerne ich die Ursachen zu finden und mein Verhalten zu ändern. Ich lerne mein Leben wieder aufzunehmen und Spaß am Leben zu haben. Ich lerne meine Bedürfnisse, Wünsche, Träume zu erkennen und meine Gefühle nicht nur zuzulassen, sondern zu spüren. Die Therapie unterstützte ich mit Medikamenten, den ich habe etwas begriffen: Das was ich habe, ist eine Krankheit - eine Krankheit, die jeden treffen kann - eine

„ZWANGSERKRANKUNG“. Ich arbeitete mich mit Hilfe der Therapie zurück ins Leben und versuche die Krankheit - das besagte Monster zu besiegen. Ich bin auf dem besten Weg, aber „geheilt“ bin ich (noch) nicht. Leider lauert das Monster immer noch überall, aber ich bin in der Zwischenzeit so gestärkt, dass ich ihm immer öfter widerstehen kann und selbst bestimme, was ich tun will und was nicht.

Kontakte zu anderen fand ich über den oben erwähnten Zeitungsartikel, über ein Internetforum - das es leider nicht mehr gibt - und über Selbsthilfegruppen. Die erste Gruppe fand ich bei HSSG - „Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit“. Eine gut funktionierende Gruppe, wo sich Leute treffen, die seelische Erkrankungen hatten oder haben. Man kann alles aussprechen und findet ein offenes Ohr und Verständnis. Der Leitspruch vom HSSG: „Wenn es dir schlecht geht, brauchst du die Gruppe, wenn es dir gut geht, braucht die Gruppe dich.“ Bei „pro mente“ Wien fand ich eine Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankte. Genau das inspirierte mich, eine eigene Gruppe in Mödling NÖ zu gründen. Und zwar für Betroffene als auch deren Angehörige, weil ich aus meiner eigenen Erfahrung weiß, wie schwer es für Partner, Eltern, Kinder . . . Ist, mit einem Zwangserkrankten zusammenzuleben.

Zum Abschluss muss ich es noch einmal ganz deutlich sagen: Ein Zwangserkrankter ist nicht verrückt oder geisteskrank. Er weiß genau, dass es unsinnig ist, was er tut. Er kann für diese Erkrankung nichts. Wichtig ist es, diese Erkrankung zu erkennen (am Anfang ist sie ja oft noch sehr harmlos) und sich dann sofort in professionelle Hände zu begeben. Sobald man selbst das Gefühl hat, Dinge tun zu „müssen“ (obwohl man weiß, dass das Unsinn ist), handelt es sich nicht mehr um harmlose Gewohnheiten sondern um einen Zwang.

Zwang ist therapierbar. Wie bei jeder Krankheit heißt es auch hier: Die Heilungschancen sind umso größer, je früher man mit der Therapie beginnt.

(Ich habe der Einfachheit wegen, die männliche Form „der Zwangserkrankte“ geschrieben. Selbstverständlich ist auch immer „die Zwangserkrankte gemeint.)

Herzlichen dank an Margit PREINFALK für diesen Beitrag

(Selbsthilfegruppe „WIR TICKEN ANDERS“ für Zwangserkrankte und Angehörige Mödling) - m.selbsthilfe-zwang@gmx.at



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

➤ **Ein Sudoku** besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

1	4	5						7
5	8		6		3			
		2	4					9
6		1			4			
7	8	9				4	6	3
			7				9	2
	1				7	2		
		6		5		8		1
8					1	5		9

								9
	4		9			7		3
7		2	6	5		1	8	
			1					2
1	3	6					4	7
8						6		
	8	1		2	7	3		9
3		5				9		2
	6		8					

Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 11)

		1					2	
1	3				4	5		6
2					3			
	4			7				
5								
				6	8		9	
7								
	8					10		11
9					10			
	11							

KREUZWORTRÄTSEL



Senkrecht: **1** Kerzenbrennschnur, ungebührlich, **2** Stern in der „Leier“, **3** engl.: Schrittmacher im Sport, **4** Aktion, Handlung, **5** veraltet: Wagenzug, **6** Frz.: rote Schminke, **7** Jägersprache: Maul des Rotwildes, **8** weibl. Figur in „Der Geizige“, **9** Dreigespann (lat.), **10** Spende, Geschenk, **11** Theke, Tresen, **12** Kurzwort für Katalysator

Waagrecht: **1** Zyniker, Lästere, **2** Teil schott. Namen, **3** Schiffslasens, **4** franz.: Schloss, **5** Ugs.: Feier, Party, **6** religiöse Gruppe, **7** Metallstift, **8** Meer mit den Antillen, **9** Kurzwort: Internet, **10** nordische Heldenerzählung, **11** Sachvortrag

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 11)



QUIZ



Wissen Sie das?

- Zu welchem Land gehört Puerto Rico?
a.) Großbritannien, b.) Spanien, c.) USA, d.) Kanada
- Bette Davis und Joan Crawford spielten die Hauptrollen in dem Thriller: „Was geschah wirklich mit ...“?
a.) Katze Fritz, b.) Baby Jane, c.) Tante Marge, d.) Opa Bob
- Welcher der Begriffe ist ein runder Wohnturm einer mittelalterlichen Burg?
a.) Donjon, b.) Donjuan, c.) Donquijote, d.) Donjose

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!** (Lösungen auf Seite 11)

BACKEN - „SCHWEIZER APFELKUCHEN mit SAHNECREME-GUSS“



Zutaten für den Teig: 250 g Mehl, Salz, 125 g Butter, 50 g Zucker, Butter für die Form

Zutaten für den Belag: 100 g gemahlene Mandeln, 800 g Äpfel, 1 Zitrone, 50 g Butter, 1 Prise Zimt, 30 g Zucker

Zutaten für den Guss: 60 g Zucker, 2 Eier, 1 Eigelb, Zucker, 1 Pk. Vanillezucker, 30 g Butter, 1 Tl Speisestärke, 300 ml Schlagsahne, Puderzucker

Zubereitung:

1.) Für den Kuchenteig Mehl mit 1 Prise Salz, der kalten kleingeschnittenen Butter, dem Zucker und 2 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ungefähr 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Eine Springform (24 cm Ø) mit Butter einfetten, den Backofen auf 180 ° C vorheizen.

2.) Den Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche ausrollen, in die Springform legen und andrücken. Auf den Teigboden die gemahlene Mandeln geben. Die Butter zerlassen, Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Apfelschnitze sofort mit Zitronensaft vermengen und gleichmäßig auf dem Kuchenboden verteilen. Mit der geschmolzenen Butter bestreichen und mit Zimt und Zucker bestreuen. Für 20 bis 25 Minuten backen.

3.) Für den Guss Eier, Eigelb, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. In einer Pfanne die Butter zerlassen und darin die Speisestärke anschwitzen. Alles mit Sahne ablöschen, ohne dass sie aufkocht. Nach und nach zum Eier-Zucker-Gemisch geben. Die Sahnecreme über den Kuchen geben und für weitere 15 bis 20 Minuten backen.

4.) Nach Ende der Backzeit den Kuchen mit etwas geschmolzener Butter bestreichen und mit 1–2 EL Zucker bestreuen. Bei starker Oberhitze etwas karamellisieren lassen, wieder aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Lachen ist ein Ausdruck relativer Behaglichkeit!“

(Wilhelm Busch)

„BEITRÄGE“



Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörenswerte CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an:

Johann BAUER - A-3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

BUCHTIPP

„ICH BIN MAL EBEN WIEDER TOT“

Wie ich lernte, mit Angst zu leben

(Nicholas MÜLLER)

ISBN: 978-3-426-78918-6 - Knauer Verlag

Zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Angsterkrankung und Panikattacken. Nicholas Müller, der ehemalige Sänger von Jupiter Jones ("Still"), erzählt über seine Umwege aus der Krankheit.

Der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, der Atem wird schneller, kalter Schweiß bricht aus. Ein Herzinfarkt? Ein Schlaganfall? Ein Tumor?

Nicholas Müller kann die Symptome nicht deuten, als sie zum ersten Mal auftreten. Nach vielen medizinischen Untersuchungen erst die Diagnose: generalisierte Angststörung mit starken Panikattacken, Hypochondrie und depressiven Episoden. Zehn Jahre lebt er mit starken Ängsten und Panikattacken, bis gar nichts mehr geht. Sein Song "Still" ist zu diesem Zeitpunkt das meistgespielte Lied im Radio, da begibt er sich endlich in Therapie und zieht sich aus allem raus. In seinem Buch erzählt Nicholas Müller offen und mit kraftvoller Sprache über seine Angst. Der Sänger macht all den Menschen Mut, die ebenfalls an einer Angststörung leiden.

Zum Autor: Nicholas MÜLLER geboren 1981, war Sänger der Band Jupiter Jones, bis ihn 2014 eine Angststörung zwang, auszusteigen. Für den Top-Ten-Hit "Still" erhielt er einen Echo und Gold- und Platinschallplatten. Nach einer Therapie schaffte er den Neuanfang: 2015 gründete er die Band von Brücken und arbeitet als Hochschul-Dozent für Popmusik. Zudem ist er Schirmherr der Deutschen Angstselbsthilfe.

www.nicholas-mueller.de www.vonbruecken.de



WEISHEIT

*Ich wünsche dir,
dass du viele Stimmen hörst,
aber nur einer Stimme folgst;
der Stimme deines Herzens.*

*Ich wünsche dir,
dass du deinen Durst nach Leben
niemals an trüben Wassern
stillst.*

*Ich wünsche dir,
dass du viele Wege gehst,
aber nur einer Richtung folgst,
deiner inneren Bestimmung,
deinem Glück.*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer

„MIT VOLLWERTKOST WENIGER DEPRESSIONEN“

➤ **Die** Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken ist am engsten mit der Ernährung verknüpft, gefolgt von Stoffwechsel-Faktoren und der Lebensweise wie Schlaf und Bewegung. „Ernährung, die sich aus ballaststoffreicher Kost wie grünen Salaten, Gemüse und Vollkorngetreide zusammensetzt wurde in der Untersuchung durchgehend mit einem reduzierten Depressions-Risiko verbunden“, so Dozentin Dr. Johanna Dipinall von der Universität Swinburne in Melbourne (Australien). Mit dem Index können Personen mit Veranlagung für die Erkrankung identifiziert werden, um mit entsprechendem Lebensstil vorzubeugen, wie die Wissenschaftlerin erklärt. Eine weitere Bestätigung, dass Ballaststoffe wichtige Faktoren für die Darmgesundheit sind, die mit dem psychischen Wohlbefinden zusammenhängt.

GESUND

„ICH BIN NICHTS WERT . . .“

(von Mag. Dr. Monika WOGROLLY)

Paulas negatives Selbstbild führte ihre Beziehung in eine schwere Krise.

➤ **Paula (31)** und Horst (35) liebten einander seit fünf Jahren. Horst war treu und gab alles, um seine Freundin glücklich zu machen. Dennoch hing schon nach einem Jahr der Haussegen immer häufiger schief. Paula kontrollierte Horst heimlich auf Hinweise, dass er sich von ihr trennen wollte. Sie überprüfte sein Smartphone und machte ihm heftige Szenen, wenn er im Restaurant die Kellnerin angeblich zu lange angeschaut hatte.

Dieses Verhalten löste schließlich eine entscheidende Krise aus. Horst wollte nicht schuld an Paulas emotionalen Ausbrüchen sein. Er konnte diese aber nicht verhindern. Als beiden klar wurde, dass es so nicht weiterging, entschloss man sich zur Paarberatung und anschließend erhielt Paula auch eine Einzelpsychotherapie.

Als Auslöser der Situation stellte sich letztlich Paulas krankhafte Verlustangst heraus. Mit Folgen wie einem negativen Selbstbild („Ich bin nichts wert, Horst wird mich sicher verlassen!“), Grübelzwang und impulsivem Benehmen wie Wutausbrüchen und Streitlust. Verlustangst kann prinzipiell alles betreffen: Den Partner, die Kinder, die Familie bis zum Verlust des Jobs oder des sozialen Ansehens.

Im Rahmen der Paartherapie wurde Paula nahegebracht, das Problem bei sich selbst zu sehen. Die darauf folgenden Einzelgespräche gaben der Frau die Gelegenheit, sich mit den eigentlichen Wurzeln ihrer Furcht zu beschäftigen. Heraus kam, dass sie als Kind zu wenig Anerkennung erfahren hatte. Sie war eben gefühlt „nichts wert“ gewesen . . .

Alleine schon diese Erkenntnis entspannte das Verhältnis der beiden. Paula und Horst konnten erfolgreich an ihrem Vertrauen arbeiten. Paula hatte sich sehnlichst gewünscht, diesen jedoch stets mit ihren krankhaften Zweifeln verhindert. Sie hatte Horst, der sich ebenfalls längst eine enge Bindung wünschte, jedes Mal gleichsam auf der Zielgeraden ausgebremst: „Mein Eindruck war nicht der, dass ich Paula glücklich machen könnte.“

Ein Notfallset gegen Verlustangst wurde geschnürt: In der Therapie konnten traumatische Kindheitserfahrungen der Wert- und Lieblosigkeit erfolgreich aufgearbeitet werden. Paula gelang es allmählich, ihre frühere Opferrolle („Immer werde ich verlassen“) abzulegen. Sie lernte, die Führung über ihr Leben zu übernehmen („Ich habe mein Glück mit Horst verdient!“).

Ein sogenanntes Achtsamkeitstraining half dem Paar, den zwischenmenschlichen Umgang entscheidend zu verbessern. Beide entwickelten gleichsam einen Spürsinn für Bedürfnisse, aber auch Ängste des jeweils anderen. Erst dadurch war echte Nähe möglich. Schließlich kam der große Augenblick, an dem Horst endlich den ersehnten Heiratsantrag stellte. Und Paula war nun in der Lage, ihr Liebesglück in vollen Zügen, ohne Selbstzweifel und Verlustangst, zu genießen.

(Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radegund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: praxis@wogrollymonika.at - www.wogrollymonika.at)

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„Dann passt mal auf“, sagt der Lehrer zur Klasse.

„Die Vorsilbe „un-“ bedeutet fast in allen Fällen etwas Lästiges oder Hässliches.“

„Als Beispiele nenne ich euch: Unfug, Unsinn. Wer nennt mir noch ein Beispiel?“

Paulchen: „Unterricht!“



Der Mensch neigt schon
dazu, zu wollen, was er
nicht hat.

Ich versuche mal, zu
Schätzen und zu lieben,
was ich habe.
Sturzartig wurde
ich glücklich.

(Andrea GROIS)

**Herzlichen Dank
an Andrea Grois
für diesen Beitrag**

LIABES OITS BIM-BIM

Jo fria! A offene Stroßnbauhn,
wie hot sie gmocht: „Bim Bim“.
Jo fria! Is' gfoahn, im oitn Wien
Mit ihre Foahgäst drin,
und heite is' museumsreif
de liabe oite Bim.
Drum gibt's in Wien a neiche Bim,
de oite is' dahin,
vaschlossn foaht's fia d' Sicherheit
so zagt sie ihren Sinn;
dazua mocht sie-wie wundaschee
ihr liabes oits „Bim Bim“.

(U-Bahn Karli)

**Herzlichen Dank an
Karl LESSIAK
für diesen Beitrag**

Kontakt:

mail@u-bahn-karli.at

www.u-bahn-karli.at

GESUND

„DEPRESSION KRANK ODER NUR SCHWACH“

(von Karin PODOLAK)

Leider herrschen noch immer viele Mythen über diese Krankheit, das zeigt vor kurzem ein Kongress in Ottenschlag (NÖ) auf.

➤ **„Depressionen** sind keine richtige Erkrankung, sondern lediglich ein Zeichen von Schwäche“, „Betroffene müssen sich einfach zusammenreißen oder in Urlaub gehen“, „Antidepressiva machen abhängig“ oder „Arbeitsstress ist für ein Burn-out verantwortlich“. Mit diesen Mythen räumte Univ.-Prof. Dr. Christoph Pich (Leiter des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Donau-Universität Krems) bei einem Kongress im Lebens.resort Ottenschlag (NÖ) auf.

Dieses Leiden zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Die Zahl der Betroffenen steigt rasant - weltweit sind es 322 Millionen Menschen (laut einer Studie der WHO im Jahr 2015). Obwohl diese Erkrankung sehr

präsent ist, gibt es in der Bevölkerung immer noch ein hohes Maß an Unwissen darüber.

Prim. Dr. Christiane Handl, Ärztliche Leiterin des Fachbereiches Rehabilitation psychischer Erkrankungen im Lebens.Resort Ottenschlag betonte auf dem Kongress: „Der Großteil der Patienten, die einen 6-wöchigen Rehabilitationsaufenthalt bei uns absolvieren, ist davon betroffen.“

Wie unterscheidet man zwischen Trauer und Niedergeschlagenheit? Ersteres ist ein von äußeren Faktoren ausgelöster Zustand (etwa durch Verlust eines geliebten Menschen), wobei sich die Stimmung ins Negative „verschiebt“, man spürt einen seelischen Schmerz.

„Niedergeschlagenheit bezeichnet im allgemeinen einen depressiven Zustand ohne erkennbaren äußeren Einfluss. Sie bezieht sich neben der Stimmungslage auch auf eine körperliche Ermattung und Erschöpfung“, erklärte Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter (Leitende Oberärztin an der Medizinischen Universität Wien/AKH) bei ihrem Vortrag. Beide Erscheinungen können

übrigens zu Arbeitsunfähigkeit führen.

Ein weiteres wichtiges Thema beim Kongress: Suizid. Täglich sterben in Österreich drei bis vier Menschen durch Suizid, wobei mehr Männer als Frauen davon betroffen sind. Bei Jugendlichen und jungen Menschen ist Suizid die zweithäufigste Todesursache.

Dr. Thomas Kapitany (Stv. Ärztlicher Leiter im Kriseninterventionszentrum Wien) hielt in seinem Referat fest, dass im Vorfeld eines Suizids häufig ein depressives Zustandsbild bzw. eine Depression besteht. Eine Gefährdung besteht aber auch für Menschen in Lebenskrisen, z. B. ausgelöst durch Verlusterlebnisse (Todesfälle, Trennungen, Verlust des Arbeitsplatzes) oder auch bei überfordernden Lebensveränderungen. Deshalb frühzeitig professionelle Hilfe suchen!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„HILFE, ICH TRINKE ZU VIEL!“ (von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Wenn man das Gefühl hat, Alkohol als „Medikament“ zu benötigen, ist es höchste Zeit, ärztliche Hilfe zu suchen!

➤ **Ich** war sehr stolz darauf, dass ich mit der Zeit immer mehr Spritzer vertragen habe und trotzdem noch geistreich diskutieren konnte“, erinnerte sich Lisa. „Dabei war dieser Gewöhnungseffekt ein ernstes Notfallsignal meines Körpers. Ich war am besten Weg, zur Alkoholikerin zu werden.“

Was ihr und auch ihren Freunden bereits auffiel: Lisa sah das Genussmittel nicht mehr nur als spaßigen Zeitvertreib, sondern beinahe als „Arznei gegen den stressigen Alltag“. „Wenn das berühmte „After-work-Glaserl“ regelmäßig konsumiert werden muss, um die Spannung vom Job oder jene, die zu Hause auf einen „wartet“ auszugleichen, sollten die Alarmglocken läuten“, rät auch Suchtexperte Prim. Univ. Prof. Dr. Michael Musalek, Ärztlicher Direktor am Anton Proksch Institut Wien. „Weiteres Zeichen, dass sich jemand auf die Abhängigkeit zubewegt, sind wiederholte Versuche, das trinken einzuschränken oder aufzugeben, die aber nicht

„durchgezogen“ werden können.“

Lisa erzählt: „Meinen Neujahrsvorsatz, den Feierabendprosecco wegzulassen, habe ich schon am dritten Tag wieder gebrochen. Meine Schwester bemerkte diesen Kampf - und meine immer öfter auftretende Fahne - schließlich auch und stellte mich zur Rede.“

Dazu rät auch Prim. Musalek: „Haben Sie den Eindruck, dass jemand, der Ihnen nahe steht (ein so heikles Thema können nur Menschen mit Vertrauensbasis zueinander ansprechen), zu häufig zur Flasche greift, reden Sie ihn darauf an. Vorschnelle Diagnosen sind dabei allerdings ebenso wenig sinnvoll wie sich in Diskussionen hineinziehen zu lassen, wie viel zu viel ist. Konfrontieren Sie ihn besser direkt mit Ihrem persönlichen Eindruck, dass er sich zu oft betrinkt. Egal, ob der Betreffende einsichtig ist oder nicht, auf jeden Fall dazu raten, sich möglichst helfen zu lassen.“

Der Experte schlägt vor, sich dann dem Haus- oder Facharzt anzuvertrauen. Dieser stellt fest, welche weitere Vorgehensweise nun angezeigt ist.

„**Jeder**, der regelmäßig Alkohol trinkt, hat eine prinzipielle Chance, alkoholkrank zu werden. Dieses Genussmittel gehört in Österreich ja vielfach zum täglichen Leben dazu“,

erklärt Prim. Musalek. „Der Fortschritt der Erkrankung verläuft nicht geradlinig, sondern in Stufen, wobei sich die konsumierte Menge immer mehr steigert. Gefährlich wird es, wenn es keine alkoholfreien Tag mehr in der Woche gibt.“

Befindet sich der Betroffene gerade in einer Krise oder hat besonders viel Stress zu kompensieren, kommt die depressionsfördernde Wirkung des Alkohols erschwerend hinzu. „Alle kennen das: Man merkt recht schnell bei einer Feier, wie nach den ersten Gläsern die euphorisierte, lustige Stimmung kippt und traurige Gespräche voller Weltschmerz folgen“, beschreibt Prim. Musalek. „Abhängige schlittern dann oft in einen Teufelskreis, denn der Alkohol macht sie depressiv, wogegen sie mit noch mehr Alkohol vorzugehen versuchen. Besonders emotionalisierte Tage - z. B. Geburtstag oder Weihnachten - können in der Folge durch das Suchtmittel für den Einzelnen wirklich bedrohlich werden. Durch die gleichzeitige enthemmende und depressive Wirkung steigt nämlich die Suizidgefahr.“

Für Lisa bedeutete das erste Gespräch mit ihrer Schwester die Wende. Sie willigte ein, sich ihrem Hausarzt anzuvertrauen und einen Entzug zu machen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der März Ausgabe des Newsletter:

„Wie bitte?“

„Etwa 1,7 Millionen Österreicher sind schwerhörig. Das erhöht das Risiko für sozialen Rückzug, Depression und auch Demenz“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtippl

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 5 - „KREUZWORTRÄTSEL“ und „QUIZ“ Seite 5

- 1.) c) Der karibische Insel-Freistaat Puerto Rico ist die östliche und kleinste Insel der Große Antillen und das größte und einwohnerreichste der Außengebiete der USA.
- 2.) b) „Was geschah wirklich mit Baby Jane?“ ist ein Thriller aus 1962 mit Bette Davis und Joan Crawford über die psychotherapeutische Beziehung zweier ehemals berühmter Schwestern.
- 3.) a) Ein Donjon ist ein Wohnturm und Wehrturm einer mittelalterlichen Burg des französischen Kulturkreises – der englische Begriff dungeon geht aus dem Begriff „donjon“ zurück.

1	9	4	5	3	2	6	8	7
5	7	8	1	6	9	3	2	4
3	6	2	4	7	8	1	9	5
6	2	1	3	9	4	7	5	8
7	8	9	2	1	5	4	6	3
4	5	3	7	8	6	9	1	2
9	1	5	8	4	7	2	3	6
2	4	6	9	5	3	8	7	1
8	3	7	6	2	1	5	4	9

5	1	3	7	4	8	2	9	6
6	4	8	9	1	2	7	5	3
7	9	2	6	5	3	1	8	4
9	5	7	1	8	4	6	3	2
1	3	6	2	9	5	4	7	8
8	2	4	3	7	6	9	1	5
4	8	1	5	2	7	3	6	9
3	7	5	4	6	9	8	2	1
2	6	9	8	3	1	5	4	7



		U				B	
M	A	L	A	C	H	I	T
P	U	T		O	A	S	E
	T	R	A	W	L	E	R
G	O	A	L		L		E
	N		B	L	O	C	K
M	O	V	I	E		O	
	M	I	N	I	M	U	M
W	I	E		T	A	P	A
	E	R	R	E	G	E	N

SPONSOREN !

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und dem Verein Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit HSSG Landesverband NÖ!



Impressum:

Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

A-3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2
 Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
 E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
 Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier

>>>> [abmelden](#) <<<<<